



WIC WASHINGTON GORSAWWAN BITTAA



NAGAHEE KEE DUBBISUU.

Nagaheen WIC tarii kan nama burjaajeessu ta'u mala. Nagaheen man-kuusaa hunda xiqqoo adda ta'u danda'a, garuu yeroo hundumaa odeeffannoo walfakaataa qabatu. Wanti ati barbaaddu dandeessu kunoo asi jira:

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **

* eWIC Benefit Redemption/Purchase *

0.25 CTR	Beans, dry or canned
1 S&W RED KIDNEY BNS	1.39

14 OZ	Cereal - hot / cold
1 NBC CREAM OF RICE	3.49

17 OZ	Fish - canned
1 CHKN OF SEA TUNA	2.99
1 OPN NAT CHUNK	1.99

End of Benefit Redemption/Purchase

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
25.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans

13 OZ	Fish - canned
-------	---------------

Benefits Expire MIDNIGHT on 2/31/2019



Kutaan kunis osoo bituu hineegaliin dura tarreewan nyaataa sii jiraniidha. Nyaatiwwan muraasni ammantaa safartuu ulfiinaa ounsiin, kaan ammoo qabduuwaniin, fi kuduraa fi muduraan ammoo gatii dolaaraatiin tarreeffaman. Fakkeenyaaaf:

256.00 OZ ounsi 256 ta'a

16.00 \$\$\$ kan \$16.00 ta'udha

3.00 CTR kan qabduuwaniin 3 dha

Kutaan kunis tarreewan nyaataawwan bitteeti.

Kutaan kunis tarreewan hanga si hafeeti. Kunneenis nyaataawwan WIC baatii kana bitachuuf si hafeedha.

Kunis nyaataawwan WIC baatii kanaa bitachuuf guyyoota dhuma si hafan agarsiisa. Faayiidaawwan WIC kee **ittaananiitti** fayadamuuf guyyaa itti aanaa sa'aa 12:01 a.m. ni aragamu.

NYAATA DAA'IMA BITUU



KUDUURAA FI MUDURAAWWAN

Ounsiin 256 (oz) = 64 4-oz jars

Ounsiin 128 (oz) = 32 4-oz jars

YKN

Ounsiin 256 (oz) = 32 paakiwwan 2

Ounsiin 128 (oz) = 16 paakiwwan 2



FOON

Ounsiin 77.5 (oz) = 31 2.5-oz jars

MALLATTOO DALDALAA MIRKANAA'AN ILAALUUUF
QAJELFAMA BITTAA WIC FAYYADAMI.

ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF

AMMAMTAACIRRII FILADHU!

CTR 1 Dhadhaan/gogaan ochloonii ykn atara xaasaawwan=



YKN



YKN



xaasaawwan oz 15-16

ATARAWWAN XAASAATTI SAAMSAMAN BITUU

Atara xaasaatti saamsamee bituu yoo barbaadde, akka faayiidaa kee guutuu argattuuf xaasaa 4 hunda bitachu qabda.

Atarri **xaasaan tokkoo** = .25 CTR

Atarri **xaasaan lamaa** = .50 CTR

Atarri **xaasaan sadii** = .75 CTR

Atarri **xaasaan afurii** = 1.0 CTR

MIIDHAAN HUNDA BITUUF

Miidhaan gosa hundaa fayyadami! WICn oats, qamadii daabboo, ruuzii magaala, bulgur, paastaa miidhaanii, fi boqolloo jiidhaa fi bixxilee ykn chaappaatii qamadiirraa tolfame dhiyeessa.

¥ Ammantaan miidhaanii waliigalaa bitachu dandeessu Tarreefama Bittaa kee irratti mul'ata.

¥ Faayidaa miidhaan hundaa gahaa kan qabdu yoo ta'e, yeroo tokkchatti gosa miidhaanii tokkoon ol bitachu dandeessa.

Fakkeenyaaaf, Tarreefamni Bittaa kee kan **miidhaan hunda 64 oz** jedhu ta'e, lbs 4 bitachu dandeessa. Kunis haalawwan baay'eetti adda hiramu danda'a. Fakeenyi tokko kunooti:

- 16 oz tokko ruuzii magaala keeshaa (1 lb)
 - + 8 oz tokko tortillaa boqolloo paakeejii (.5 lbs)
 - + 16 oz saanduqa paastaa qamadii hunda tokko (1 lb)
 - + 24 oz tokko daabboo qamadii hunda (1.5 lb)
-
- = **64 oz (4 lbs)**



AANAN BITUU

GOSA SIRRII FILADHU!

- ¥ Aanan amamii fi gosa kamii bitachu akka dandeessu Tarreefama Bittaa kee ilaali: Aanaan coomarra bilisaa, %1, %2, ykn hunda.
- ¥ Aanan coomarrraa bilisaa kan hammatus kan cooma hinqabne, kan dhadhaan baheefi %0.
- ¥ Yaadadhu, man-kuusaan gosa aananii Tarreefama Bittaa kee irra hinjirree bituu siif hin hayyamu. Waa'ee fayyadama ananii kee irratti gaaffii yoo qabaatte, kilinika WIC keetti dubbadhu.

AMMAMTAA SIRRII FILADHU!

- ¥ Qabduu ammantaa barbaadu bitachuuf fayiidaa gahaa qabaachuu kee mirkanneefadhu.



1.0 GAL
= gaalonii 1 0.5 GAL
= gaalonii
wallakkaa 1 0.25 GAL
= quartii 1

AANAN URKA'EE



XAAASAA 1 = 12 xaasaa oz
(xaasaawwan 5 =
gaalonii 1)

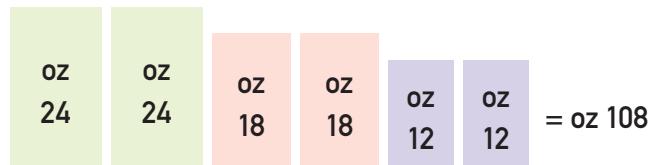
AANAN GOOGEE



1 CTR = 25.6 oz keeshaa ykn saanduqa
(25.6 oz ctr = galooniiwwan 2)

DHEEDHIIWWAN BITUU

Saanduqawwan ammantaadhaan oz 12 hanga oz 36 qofaatti filadhu. Fakkeenyaaaf, Tarreefamni Bittaa kee kan **dheedhiiwwan oz 108** ni qabda jedhu ta'e, haalliwwan ittiin paakii dheedhii ammantaa oz 180 ittiin walitti dabaluu dandeessuun fakkeenyi muraasni kunooti:



YKN



YKN



APPII WICSHOPPER

Bittaan WIC Appii WICShopper tiin baayyee salphaadha.

¥ Kuusaa appii kee irraa gadii buufadhu.

¥ Faayidaawwan WIC keetiin saanduqa dheedhii meeqa bitachu akka dandeessu baruuf heerregduu dheedhiitti fayyadam.

¥ Imala bittaa kee ittaanuuuf akka sii waliin qabaattuuuf suuraa nagahee keetii appii kee keessatti qabaadhu.

